

Fisch-Gemüse-Topf bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

600 gr Rotbarschfilet, 750 gr Tomaten, 1 Aubergine, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 2 Esslöffel Mehl, 1 Zitrone, Saft, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 3 Esslöffel Öl, 2 Teelöffel Honig, 1 Prise Cayennepfeffer.

Die Vorbereitungen:

Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Filets in 2x3cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Tomaten 1/2 Minute in kochendes Wasser legen, häuten, vierteln und entkernen. Viertel quer halbieren. Aubergine waschen, trockentupfen, längs vierteln und in 1/2cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blätter hacken.

Die Zubereitung:

Aubergine pfeffern, mit Mehl überstäuben und in einer Pfanne in 2 El. heißem Öl kurz, aber kräftig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einem Suppentopf im restlichen heißen Öl die Zwiebel glasig dünsten. Brühe angießen. Tomaten- und Fischstücke in die Brühe geben und darin bei kleiner Hitze in 5 Minuten gar ziehen lassen. Fisch-Gemüse-Topf mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Honig abschmecken. Aubergine und Petersilie zufügen und mit Baguette servieren.